

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Липецкий государственный педагогический университет»**

Образовательная программа

Направление: 39.03.02 – Социальная работа
Профиль: Социальная защита и социальное обслуживание семей и детей
Квалификация: бакалавр
Форма обучения: очная
Срок обучения: 4 года

Год начала подготовки: 2014 г.

Аннотация рабочей программы дисциплины

Адаптивная физическая культура

1. Цель освоения дисциплины

Формирование у студентов знаний об особенностях и содержании процесса физической культуры и приобретение практических умений по организации процесса адаптивного физического воспитания лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата

– Дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к вариативной части программы, блоку Б1. В.ДВ.1.2;

3. Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины

В результате освоения ОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Коды компетенций	Результаты освоения ООП (Содержание компетенций)
ОК-8	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Знать: методы и средства физической культуры, способствующие физическому развитию и здоровой жизнедеятельности.

Уметь: применять средства физической культуры для поддержания оптимального уровня жизнедеятельности.

Владеть: средствами и методами физической культуры, повышающие уровень физической активности и полноценную деятельность.

4. Общая трудоемкость дисциплины - 0 зачетные единицы (328 академических часов).

5. Семестры:

Семестр	Трудоемкость									Контроль		
	Зач. ед.	Часов всего	Контактная работа	Лекции	практ. групп. и семинары	Прак. мал. гр. и лаб. занятия	Индивид. занятия	Самостоятельная работа	Контрольные работы	Зачет, зачет с оценкой, экзамен	Курсовые работы	
1	-	36	-	4	32	-	-	-	-	-	-	
2	-	36	-	4	32	-	-	-	-	3	-	
3	-	72	-	8	64	-	-	-	-	-	-	
4	-	72	-	8	64	-	-	-	-	3	-	
5	-	72	-	4	68	-	-	-	-	-	-	
6	-	40	-	4	36	-	-	-	-	3	-	

* 3 – зачет, О – зачет с оценкой, Э – экзамен

6. Основные разделы дисциплины:

1. Основы здорового образа жизни
2. Основы адаптивной физической культуры
3. Самостоятельные занятия оздоровительными физическими упражнениями
4. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
5. Особенности и содержание занятий по лечебной физической культуре при различных заболеваниях
6. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов
7. Предмет, объект, задачи и методы психосоматики. Проблема психосоматических взаимоотношений
8. Оценка уровня соматического здоровья по Г.Л. Апанасенко
9. Определение объема двигательной активности и ее оценка
10. Оценка физического развития
11. Оценка функционального состояния студента
12. Оценка физической подготовленности студента
13. Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:
14. - легкая атлетика (ходьба, бег, метание);
15. Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:
16. - игры (спортивные, подвижные).
17. Основные концепции профилактики наркомании в высшей школе
18. Валеологические основы жизни человека
19. Научная разработка психосоматической проблемы
20. Психоанализ как основа психосоматики в зарубежной науке
21. Этиология и классификация психосоматических расстройств.
22. Психосоматический симптом

23. Определение физической работоспособности студента
24. Подбор индивидуальных видов двигательной активности для коррекции «проблемных зон» в организме
25. Методика составления индивидуальных оздоровительных и коррекционных программ
26. Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:
27. - легкая атлетика (ходьба, бег, метание);
28. Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:
29. - игры (спортивные, подвижные).
30. Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:
31. - оздоровительная гимнастика (аэробика, фитболаэробика, степ-аэробика, стретчинг, шейпинг)
32. Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:
33. - национальные нетрадиционные виды спорта (дартс, городки, лапта, петанг)
34. Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:
35. - тропа «здоровья», терренкур
36. Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:
37. - атлетическая гимнастика, тай-бо
38. Двигательная активность и резервные возможности организма человека
39. Традиционные и нетрадиционные оздоровительные технологии физкультурно-спортивной деятельности
40. Влияние соматической болезни на психику.
41. Роль механизмов психологической защиты в формировании болезни и их значение
42. Внутренняя картина болезни
43. Психосоматические аспекты сердечно-сосудистых заболеваний и заболеваний органов пищеварения
44. Психосоматические аспекты заболевания органов дыхания и соматизированной депрессии
45. Подбор средств адаптивной физической культуры в профилактике заболеваний
46. Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:
47. - легкая атлетика (ходьба, бег, метание);
48. Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:
49. - игры (спортивные, подвижные).
50. Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:
51. - оздоровительная гимнастика (аэробика, фитболаэробика, степ-аэробика, стретчинг, шейпинг)
52. Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:
53. - национальные нетрадиционные виды спорта (дартс, городки, лапта, петанк)
54. Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:
55. - тропа «здоровья», терренкур
56. Методика составления режима питания при выполнении физических упражнений
57. Психосоматические аспекты заболеваний опорно-двигательного аппарата и заболеваний кожи.
58. Исследование когнитивного (интеллектуального) уровня субъективного восприятия психосоматической болезни.
59. Исследование нарушений мотивации при психосоматических заболеваниях
60. Исследование эмоциональных нарушений при психосоматических расстройствах.
61. Стресс и совладение с ним как проблема психосоматики.
62. Подбор индивидуальных методик регуляции эмоционального состояния
63. Оздоровительная система К.Купера
64. Режим ограничений и нагрузок Н.М. Амосова

65. Хатха-йога гармонизирующие комплексы
66. Система психосоматической саморегуляции М. Норбекова
67. Телесно-ориентированные практики (метод Александера, боди-флекс, пилатес)
68. Гимнастика для глаз
69. Основы самомассажа БАТ. Массаж А.А. Уманской
70. Методы психокоррекции и психотерапии в работе с соматическими больными
71. Психопрофилактика и психогигиена психосоматических расстройств.
72. Основы психоэмоциональной регуляции состояния человека.
73. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов
74. Оценка и динамика уровня соматического здоровья студентов
75. Оздоровительная система К.Купера
76. Режим ограничений и нагрузок Н.М. Амосова
77. Хатха-йога – гармонизирующие комплексы
78. Система психосоматической саморегуляции М. Норбекова
79. Телесно-ориентированные практики (метод Александера, боди-флекс, пилатес)
80. Организация семейных форм досуга и активного отдыха

7. Авторы: Мищенко Ирина Александровна, доцент, к.б.н
Волынская Елена Владимировна, доцент, к.п.н.